INSALATE

dai colorati contorni
ai gustosi piatti unici

la cucina

logos

Abbreviazioni

g = grammo

kg = chilogrammo

ml = millilitro

l = litro

°C = gradi Celsius

Preparazione

Preparate il condimento. Pulite il mango eliminando la buccia e il nocciolo, poi tagliate la polpa a pezzetti non troppo piccoli. Riunite nel bicchiere del frullatore il mango, l'aceto, il succo di lime, l'olio, lo zenzero e il miele e frullate fino a ottenere un composto dalla consistenza fluida. In alternativa, passate la polpa di mango al passaverdura e amalgamatela con gli altri ingredienti del condimento.

Dividete a metà gli avocado, eliminate la buccia e i noccioli e tagliate la polpa a listarelle sottili nel senso della lunghezza, quindi spruzzatele con il succo di lime per evitare che anneriscano.

Tagliate in due le papaie, eliminate la buccia e i semi e affettate sottilmente la polpa. Disponete su un piatto di portata le foglie di insalata, le listarelle di mango e le fettine di papaia, irrorate con il condimento preparato e decorate con il coriandolo.

Ingredienti

2 avocado maturi
il succo di ½ lime
2 papaie
50 g di insalata mista
coriandolo fresco

Per il condimento

1 mango maturo, il succo di 1 lime
1 cucchiaio di aceto di vino di riso
o 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
½ cucchiaino di olio di sesamo
1 pezzetto di zenzero fresco grattugiato
½ cucchiaino di miele chiaro

Insalata di avocado, mango e papaia

Per **6-8 persone**

Preparazione

Scaldate il forno a 180 °C.

Nel frattempo lavate le barbabietole e, senza sbucciarle, eliminate le radici. Riunite in una ciotola lo zucchero di canna, il sale, gli aghi di rosmarino e l'olio di oliva ed emulsionate gli ingredienti. Aggiungete le barbabietole intere e mescolate con cura affinché assorbano il condimento. Avvolgete ogni barbabietola in un foglio di alluminio, sistematele in una pirofila da forno e fatele cuocere per circa 1 ora finché saranno diventate tenere, quindi sbucciatele e tagliatele a fette non troppo sottili.

Pulite e affettate sottilmente il finocchio; sbucciate le arance e tagliate gli spicchi al vivo.

Preparate il condimento: emulsionate l'aneto, l'aceto balsamico, l'olio di oliva e, a piacere, sale e pepe.

Disponete su un piatto di portata le barbabietole, il finocchio e le arance, condite con la vinaigrette all'aneto e spolverizzate con le nocciole tritate.

Ingredienti

5 barbabietole rosse grandi
1 cucchiaio di zucchero di canna
1 cucchiaino di sale
2 cucchiai di aghi di rosmarino tritati
3 cucchiai di olio di oliva
1 finocchio
3 arance rosse
150 g di nocciole tostate tritate

Per il condimento

10 g di aneto tritato
2 cucchiai di aceto balsamico
1,25 dl di olio di oliva
sale e pepe

Insalata di arance e barbabietole

Per **6-8 persone**

Preparazione

Lessate al dente i fagiolini, oppure fateli cuocere a vapore o nel microonde, poi scolateli, passateli sotto un getto d'acqua fredda e tagliateli a metà.

Mettete i fagiolini in un'insalatiera, unite i ceci scolati e sciacquati, i cuori di carciofo, la cipolla, la carota grattugiata, il prezzemolo, il coriandolo e l'aneto, quindi mescolate con cura per amalgamare gli ingredienti.

Emulsionate in una ciotola l'aceto, l'olio di oliva, l'aglio tritato, la mostarda, il cumino, il succo di limone, sale e pepe. Versate il condimento sulle verdure e mescolate per farle insaporire.

Spolverizzate con le nocciole tostate e servite.

Ingredienti

600 g di fagiolini, 800 g di ceci in scatola

8 cuori di carciofo tagliati in quarti

(in salamoia o sott'olio)

1 cipolla dolce tagliata ad anelli

1 carota media spuntata, raschiata

e grattugiata

10 g di prezzemolo tritato

10 g di coriandolo tritato

2 cucchiai di aneto fresco

100 g di nocciole tostate sbriciolate

Insalata mediorientale
di fagiolini e carciofi

Per il condimento

2 cucchiai di aceto di vino bianco

3 cucchiai di olio di oliva

1 spicchio di aglio tritato

1 cucchiaino di mostarda

1 cucchiaino di cumino macinato

il succo di 1 limone

sale e pepe

Per **4 persone**

Preparazione

Preparate il condimento: riunite in una ciotola l'olio, il succo di mela, l'aceto, la mostarda, l'aglio, le erbe aromatiche e il pepe ed emulsionate gli ingredienti servendovi di una forchetta.

Versate l'emulsione sui funghi e mescolate con cura, poi lasciateli marinare in frigo, coperti, per 2 ore.

Disponete le foglie di spinaci e di crescione su un piatto di portata e distribuitevi i funghi con una piccola quantità di condimento, mescolate delicatamente e decorate con il timo.

Funghi marinati su un letto di crescione

Ingredienti

350 g di funghi misti (shiitake e champignon) puliti e tagliati a fette non troppo sottili
100 g di spinaci
25 g di crescione privato delle coste più dure
timo fresco

Per il condimento

3 cucchiai di olio extravergine di oliva
2 cucchiai di succo di mela non zuccherato
2 cucchiaini di aceto aromatico
2 cucchiaini di mostarda di Digione
1 spicchio di aglio schiacciato
1 cucchiaio di erbe aromatiche miste tritate (origano, timo, erba cipollina, basilico e prezzemolo); pepe nero

Preparazione

Staccate le foglie dalle barbabietole e mettetele da parte. Lavate le barbabietole strofinandole per eliminare ogni eventuale residuo di terra. Conditele con l'olio di oliva e sistematele in una pirofila da forno, coprite con un foglio di alluminio o con un coperchio e infornate a 200 °C per 30-45 minuti, finché le barbabietole saranno tenere. Toglietele dal forno e lasciatele intiepidire, poi sbucciatele, dividetele a metà nel senso della lunghezza e condite a piacere con sale e pepe.

Lavate accuratamente le foglie delle barbabietole tenute da parte. Fate fondere il burro in una casseruola, unite le foglie e lasciatele appassire mescolando, quindi scolatele. Versate nella casseruola l'aceto balsamico e portatelo a ebollizione mescolando continuamente. Aggiungete le barbabietole e fatele cuocere finché il composto di aceto e burro si sarà ritirato.

Trasferite le barbabietole su un piatto di portata o in un'insalatiera e unite le foglie. Spolverizzate con l'aneto, le nocciole tostate e il pepe e, a piacere, insaporite con la crema acida o lo yogurt.

Ingredienti

24 barbabietole piccole con le foglie
1 cucchiaio di olio di oliva; 40 g di burro
sale e pepe nero macinato al momento
2 cucchiai di aceto balsamico
3 cucchiai di aneto fresco sminuzzato
100 g di nocciole tostate sbriciolate
2 cucchiaini di panna acida o di yogurt
bianco (a piacere); pepe nero

Barbabietole all'aceto balsamico

Preparazione

Mettete in una ciotola il cavolo riccio e i cavoli cinesi, le cipolline, le castagne d'acqua, le carote, la limoncina e le foglie di lime e mescolate.
Preparate il condimento sbattendo con una frusta gli ingredienti fino ad ottenere una salsa dalla consistenza omogenea, poi incorporatela all'insalata e amalgamate bene.
Prima di servire, spolverizzate con il coriandolo e cospargete con le arachidi tostate o i semi di girasole.

Ingredienti

500 g di cavolo riccio tagliato a listerelle
4 cavoli cinesi piccoli (bok choy)
tagliati a listerelle
8 cipolline novelle tagliate a julienne
200 g di castagne d'acqua in scatola scolate
e tagliate a pezzetti
2 carote spuntate, raschiate e tagliate
a julienne
2 steli di limoncina sminuzzati
4 foglie di kaffir lime sminuzzate
1 mazzetto di coriandolo sminuzzato
50 g di arachidi tostate o di semi di girasole

Insalata orientale allo zenzero

Per il condimento

2 cucchiai di maionese light

2 cucchiai di yogurt magro

il succo di 2 limoni

il succo di 1 lime

1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato

4 cucchiai di aceto di riso

sale e pepe

Per **6-8 persone**

Preparazione

Se usate funghi shiitake secchi, fateli rinvenire per 15 minuti in acqua calda, poi scolateli e affettateli; se invece utilizzate quelli freschi, puliteli e tagliateli a fettine. Tenete i funghi black cloud in ammollo per 15 minuti, scolateli e sciacquateli in acqua corrente.

Sistemate le listarelle di pollo in un'insalatiera. Passate gli spaghetti sotto il getto dell'acqua calda per separarli, poi scolate l'acqua in eccesso e aggiungeteli al pollo.

Unite i funghi, le taccole, le foglie dei cavoli cinesi ben lavate, il peperone a dadini, le cipolline e le castagne d'acqua e mescolate con cura gli ingredienti.

Lavorate con una frusta lo yogurt, lo zenzero, la salsa di soia, la salsa barbecue, il vino di riso, l'aceto, la salsa chili e quella di pesce, il succo di lime, sale e pepe. Incorporate la salsa all'insalata e amalgamate, guarnite con le lamelle di mandorle e il cerfoglio sminuzzato e servite.

Ingredienti

8 funghi shiitake freschi o secchi
10 g di funghi champignon
800 g di pollo cotto privato della pelle e tagliato a listarelle
1 kg di spaghetti cinesi Hokkien freschi
200 g di taccole a pezzetti
4 cavoli cinesi piccoli (bok choy) sfogliati
1 peperone rosso privato dei semi e delle coste bianche e tagliato a dadini
4 cipolline novelle tagliate ad anelli
250 g di castagne d'acqua in scatola scolate e tagliate a pezzetti
1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
60 ml di yogurt magro
3 cucchiai di salsa di soia dolce
1 cucchiaio di salsa barbecue
3 cucchiai di vino di riso dolce
3 cucchiai di aceto di riso
3 cucchiai di salsa chili dolce
1 cucchiaio di salsa di pesce
il succo di 1 lime
sale e pepe
2 cucchiai di mandorle tostate tagliate a lamelle
1 mazzetto di cerfoglio oppure di prezzemolo o di coriandolo

Insalata di pasta orientale

Per **4-6 persone**

Preparazione

Tuffate per 30 secondi le taccole, gli asparagi e i fagiolini in acqua bollente, poi immergeteli in una ciotola di acqua fredda e scolateli.
Lessate i piselli per 5 minuti, finché saranno teneri, poi scolateli e passateli sotto l'acqua fredda. Riunite le verdure in un'insalatiera, aggiungete i pomodori ciliegini divisi a metà e mescolate.
Preparate il condimento emulsionando tutti gli ingredienti, versatelo sulle verdure, mescolate e servite.

Insalata estiva al lime e coriandolo

Ingredienti

250 g di taccole spuntate
2 mazzi di asparagi tagliati a metà
250 g di fagiolini spuntati
250 g di piselli freschi sgranati
1 vaschetta di pomodori ciliegini

Per il condimento

2 cucchiai di succo di lime
3 cucchiai di coriandolo tritato
1,25 dl di olio di oliva
1 cucchiaio di aceto di vino bianco

Insalate

Per **4 persone**

Preparazione

Dopo aver preriscaldato il grill, disponete sulla griglia la pancetta tagliata a fettine sottili. Fate cuocere 4-5 minuti per parte, finché sarà diventata croccante, poi lasciatela raffreddare e tagliatela a pezzetti.

Sistemate le foglie di insalata in un'insalatiera o su un piatto di portata, poi aggiungetevi i funghi e i peperoni. Unite anche i pomodori e il groviera, distribuitevi la pancetta e condite con sale e pepe.

Preparate il condimento: riunite in una ciotola l'aceto, la mostarda e l'olio di oliva ed emulsionate servendovi di una forchetta. Unite l'erba cipollina, versate il condimento sull'insalata e servite.

Ingredienti

125 g di pancetta affumicata

130 g di insalata mista

75 g di champignon a fette sottili

1 peperone giallo o verde privato dei semi e

delle coste bianche e tagliato a listarelle

4 pomodori divisi in quarti

125 g di groviera tagliato a fiammifero

sale e pepe

Insalata all'erba cipollina

Per il condimento

1 cucchiaio di aceto

1 cucchiaino di mostarda francese

4 cucchiai di olio di oliva

1 cucchiaio di erba cipollina sminuzzata

Per **6-8 persone**

Preparazione

Mettete gli spaghetti di soia in una ciotola, copriteli a filo con acqua molto calda e lasciateli in ammollo per circa 10 minuti, finché saranno diventati teneri, poi scolateli. Emulsionate la salsa di pesce, l'aceto, il vino di riso e lo zucchero. Versate il condimento sugli spaghetti, unite il coriandolo e mescolate con cura.

Scaldate l'olio di arachidi in una padella, aggiungete lo zenzero, il peperoncino, l'aglio e le cipolle e lasciate rosolare per 3 minuti, mescolando, finché le cipolle saranno imbiondite.

Unite i broccoli e fateli insaporire, quindi aggiungete i funghi e le pannocchiette, continuando a mescolare a fuoco vivace per un paio di minuti. Versate la salsa di soia, il vino e l'aceto e fateli evaporare.

Mettete gli spaghetti nella padella, lasciateli insaporire mescolando bene e togliete dal fuoco.

Distribuite le listarelle di lattuga nei piatti individuali e disponetevi gli spaghetti ai broccoli. Guarnite con le mandorle e spolverizzate con il coriandolo.

Ingredienti

Per gli spaghetti

100 g di spaghetti di soia
2 cucchiai di salsa di pesce
2 cucchiai di aceto di riso
2 cucchiai di vino di riso dolce
1 cucchiaino di zucchero di palma o di canna
10 g di coriandolo tritato

Per l'insalata

1 cucchiaio di olio di arachidi
1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
1 peperoncino rosso piccante tritato
4 spicchi di aglio tritati
4 cipolline novelle tritate
500 g di broccoli a cimette
10 funghi shiitake tagliati a fettine
200 g di pannocchiette di mais

Insalata di spaghetti di soia e broccoli

3 cucchiai di salsa di soia

3 cucchiai di vino di riso extra

2 cucchiai di aceto di riso

1 cespo di lattuga cos tagliata a listerelle

120 g di mandorle tostate

coriandolo per guarnire

Per **4 persone**

Preparazione

Preparate il condimento: mettete nel bicchiere del frullatore la panna acida e la cipolla e frullate fino ad ottenere un composto dalla consistenza omogenea. Fate riposare in frigo per almeno 2 ore, poi insaporite con l'aceto, il sale e il pepe.
Lavate più volte gli spinaci e puliteli eliminando le radici e le foglie danneggiate; tagliate ad anelli la cipolla e a spicchi le uova sode.
Riunite gli ingredienti in un'insalatiera, versate il condimento e servite.

Insalata di spinaci

Ingredienti

500 g di spinaci
1 cipolla dolce
3 uova sode
150 g di olive nere
60 ml di panna acida
1 cipolla media tagliata a pezzetti
1 cucchiaio di aceto di vino rosso
sale e pepe

Insalate

Per **6 persone**

Preparazione

Tagliate il pane a dadini e conditelo con l'olio di oliva e il rosmarino. Disponete il pane in una pirofila e fatelo dorare per circa 5 minuti in forno preriscaldato a 200 °C, poi lasciatelo raffreddare.

Fate scaldare una padella per preparare il condimento. Bagnate i 4 pomodori piccoli con un filo di olio di oliva e fateli cuocere finché la buccia sarà abbrustolita. Aggiungete l'olio rimasto, i due tipi di aceto, l'aglio, sale e pepe e fate insaporire mescolando.

Eliminate i semi e l'acqua di vegetazione dai pomodori rimasti e tagliate la polpa a dadini. Sbucciate il cetriolo, togliete i semi scavando delicatamente la parte centrale con un cucchiaino e tagliate la polpa a rondelle sottili. Affettate sottilmente la cipolla e snocciolate le olive.

Riunite in un'insalatiera i dadini di pane, i pomodori, il cetriolo, la cipolla, le olive e le foglie di basilico. Aggiungete la menta e la maggiorana e amalgamate tutti gli ingredienti. Versate il condimento, mescolate ancora e lasciate insaporire 10 minuti prima di servire.

Ingredienti

600 g di pane casereccio raffermo
senza sale
2 cucchiai di olio di oliva
2 cucchiai di aghi di rosmarino tritati
1 kg di pomodori misti
1 cetriolo
1 cipolla dolce piccola
20 olive kalamata
20 foglie di basilico spezzettate con le dita
4 foglie di menta tritate
1 cucchiaio di maggiorana fresca tritata

Panzanella toscana

Per il condimento

4 pomodori piccoli

1,25 dl di olio di oliva

2 cucchiai di aceto di vino rosso

1 cucchiaio di aceto balsamico

3 spicchi di aglio

sale e pepe nero macinato

al momento

Per **6 persone**

Preparazione

Mettete le patate in una pentola, copritele a filo con acqua fredda, portate a ebollizione e lessatele per 15-20 minuti, finché saranno morbide. Scolatele, fatele raffreddare, poi sbucciatele e tagliatele a fette sottili.

Dividete i pomodori a metà ed eliminate la parte centrale con i semi, affettate la polpa e unitela alle patate. Aggiungete anche la cipolla e mescolate con cura.

Insaporite con le foglie di basilico, l'origano, l'olio di oliva, l'aceto, un pizzico di sale e pepe; mescolate delicatamente e servite subito.

Ingredienti

4 patate spazzolate e lavate
ma non sbucciate
8 pomodori Roma ben sodi
3 cipolle dolci tagliate ad anelli e tenute
in ammollo per 30 minuti in acqua fredda
15 foglie di basilico intere
1 cucchiaino abbondante di origano
4 cucchiai di olio di oliva
3 cucchiai di aceto di vino bianco o rosso
sale e pepe a piacere

Insalata calabrese

Suggerimento:

Le insalate sono un ottimo accompagnamento per piatti di carne o di pesce, ma sono perfette anche come antipasti, soprattutto d'estate. Grazie al sapore robusto, l'insalata calabrese si presta ad essere servita come parte di un antipasto misto.

Per **4 persone**

Preparazione

Lessate per 2 minuti i porri e le fave in abbondante acqua bollente leggermente salata; tuffatevi le taccole e sbollentatele, poi scolate gli ingredienti.

Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella e fatevi rosolare l'aglio e le cipolle mescolando, quindi aggiungete gli spinaci e fateli appassire. Mettete nella padella anche i porri, le fave e le taccole, versatevi l'olio rimasto, un pizzico di sale e friggete per circa 2 minuti. Infine unite il prosciutto e fatelo insaporire mescolando.

Disponete il composto di verdure su un piatto di portata, distribuitevi i funghi e spruzzate con il succo di limone. Spolverizzate con il pepe e, a piacere, con il parmigiano grattugiato.

Ingredienti

la parte bianca di 2 porri tagliata ad anelli
200 g di fave
150 g di taccole
3 cucchiai di olio di oliva
1 spicchio di aglio tritato
75 g di spinaci
3 cipolle dolci tagliate a pezzetti di 5 cm di lunghezza
3 fette di prosciutto Serrano tagliate a listarelle
2 champignon grandi tagliati a fettine
qualche goccia di succo di limone
sale e pepe bianco
parmigiano grattugiato (a piacere)

Insalata calda di verdure e prosciutto

Per **6-8 persone**

Preparazione

Preparate il condimento: riunite in una ciotola l'olio di oliva, il succo di limone, l'aceto, un pizzico di sale e uno di pepe ed emulsionate gli ingredienti servendovi di una forchetta.

Mettete in un'insalatiera le pere tagliate a fettine sottili e il crescione. Condite con l'emulsione preparata.

Disponete l'insalata su un piatto di portata e distribuitevi le scaglie di parmigiano.

Ingredienti

2 cespi di crescione

3 pere william tagliate a fettine

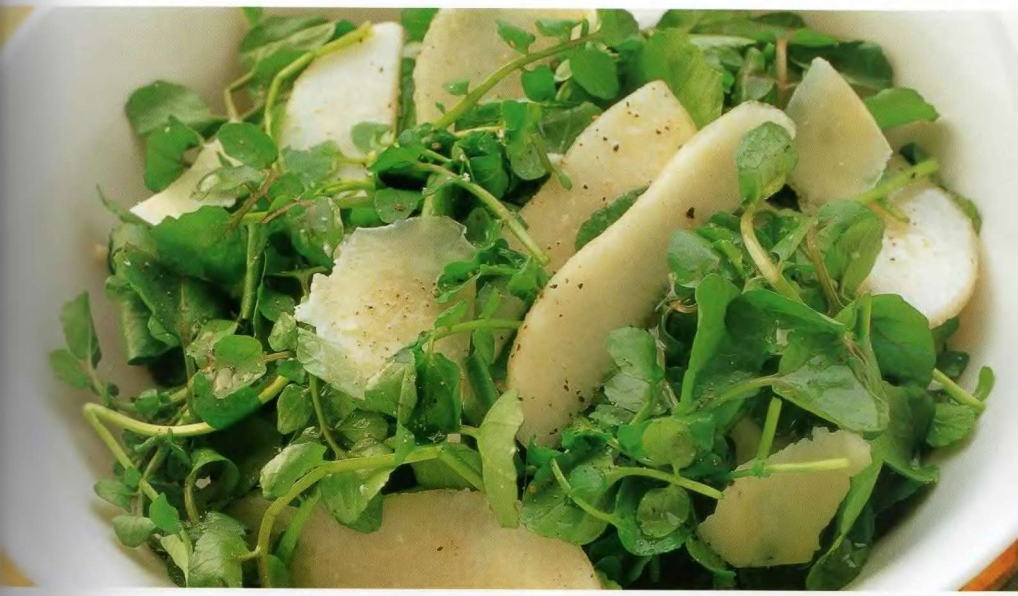
parmigiano in scaglie

3 cucchiai di olio di oliva

1 cucchiaio di succo di limone

½ cucchiaio di aceto di vino bianco

sale e pepe



Insalata di pere e crescione

Per **6 persone**

Preparazione

Emulsionate l'olio, il succo di limone, un pizzico di sale e uno di pepe servendovi di una forchetta.

Riunite in un'insalatiera le carote, l'uvetta e le noci e condite con l'emulsione preparata.

Sistemate le foglie di lattuga su un piatto di portata, distribuitevi l'insalata e servite.

Ingredienti

250 g di carote spuntate, raschiate
e tagliate a julienne
90 g di uvetta
6-8 gherigli di noci pecan divisi a metà
1 cespo di lattuga cos
2 cucchiai di olio di oliva
2 cucchiai di olio di nocciole o di noci
(a piacere)
1 cucchiaio di succo di limone; sale e pepe

Insalata di carote e noci

Si tratta di una variante della celebre
insalata francese di carote e noci.
Le noci sono state sostituite con le pecan
perché si conservano meglio.

Per **4 persone**

Preparazione

Preparate la marinata: mescolate la salsa di soia, il miele e, a piacere, l'olio di sesamo. Sistemate le listarelle di pollo in una ciotola non metallica e copritele con la marinata. Mescolate affinché si bagnino tutte in maniera omogenea, coprite e fate riposare in frigo per 30 minuti.

Scaldate 1 cucchiaio di olio di arachidi e 1 cucchiaio di olio di sesamo in un wok, oppure in una padella capiente e con il fondo spesso. Unite il pollo, fatelo dorare per 5-6 minuti, quindi scolatelo e lasciatelo raffreddare.

Mettete nella padella l'olio rimasto, l'aglio, i peperoncini e lo zenzero e fate soffriggere per 3-4 minuti, mescolando. Quando l'aglio inizierà a imbiondire, versate l'aceto e 5 cucchiai di acqua, portate a ebollizione e togliete dal fuoco.

Disponete le foglie di insalata su un piatto di portata, distribuitevi le listarelle di pollo e irrorate con la salsa calda.

Insalata calda di pollo marinato

Ingredienti

4 petti di pollo disossati
e tagliati a listarelle
2 cucchiai di olio di arachidi
2 cucchiai di olio di sesamo
2 spicchi di aglio tritati
1-2 peperoncini verdi o rossi privati
dei semi e tagliati a listarelle
1 pezzetto di zenzero fresco grattugiato
75 ml di aceto di vino rosso
160 g di insalata

Per la marinata

2 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiai di miele chiaro
1 cucchiaio di olio di sesamo
(a piacere)

Insalate

Per **4 persone**

Preparazione

Sbucciate al vivo le arance servendovi di un coltello a punta e con la lama ben affilata. Lavorate sopra una ciotola per raccogliere il succo che uscirà durante l'operazione. Tagliate la polpa a spicchi eliminando la membrana bianca e metteteli in una ciotola a parte.

Unite le listarelle di pollo già grigliate, il sedano, le cipolle e il peperone; insaporite con un pizzico di sale e una spolverizzata di pepe e mescolate con cura. Preparate il condimento amalgamando gli ingredienti e il succo di arancia tenuto da parte, fino ad ottenere un composto dalla consistenza omogenea.

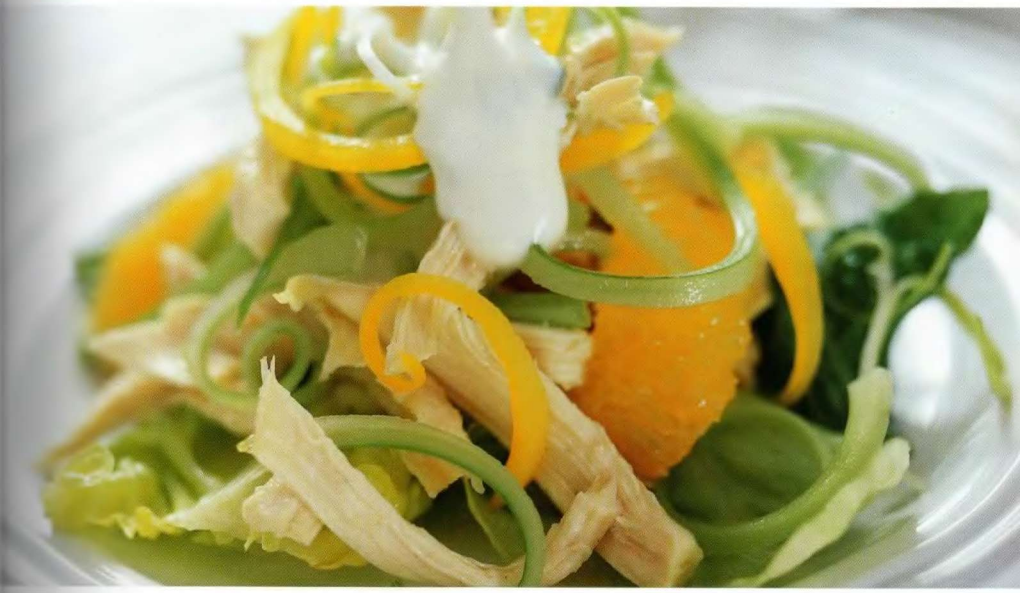
Disponete le foglie di insalata sul fondo di quattro piatti individuali, distribuitevi le listarelle di pollo e irrorate con la salsa preparata.

Ingredienti

2 filetti di petto di pollo grigliati
e tagliati a listarelle; 2 arance
2 gambi di sedano tagliati a fiammifero
2 cipolle dolci tagliate ad anelli
1 peperone giallo privato dei semi
e delle coste bianche e tagliato
a listarelle; 250 g di insalata
sale e pepe nero macinato al momento

Per il condimento

1,5 dl di yogurt bianco
2 cucchiai di maionese
2 cucchiaini di miele chiaro
1 cucchiaino di prezzemolo tritato



Insalata di pollo e arance

Per **4 persone**

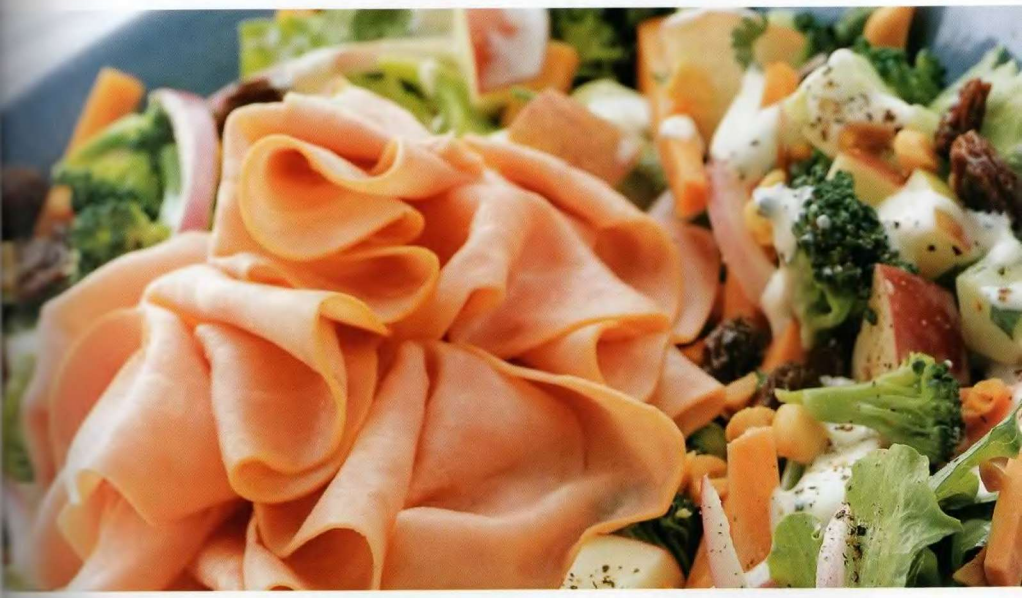
Preparazione

Portate a ebollizione abbondante acqua salata e tuffatevi i broccoli. Fateli lessare per 1-2 minuti dalla ripresa dell'ebollizione, finché saranno diventati teneri. Scolateli e lasciateli raffreddare per 15 minuti. Nel frattempo, preparate il condimento: amalgamate la mostarda, il succo di lime, lo yogurt, l'olio, il coriandolo, sale e pepe fino ad ottenere un composto dalla consistenza omogenea.

Riunite in un'insalatiera la lattuga, la cipolla rossa, il cetriolo, i broccoli, il sedano, le carote e le mele, condite con la salsa preparata e mescolate. Disponete le fettine di tacchino o di prosciutto al centro di un piatto di portata e formatevi intorno una corona di insalata. A piacere, cospargete con l'uvetta e le arachidi sbriciolate.

Ingredienti

225 g di broccoli a cimette
1 cespo di lattuga romana
1 cipolla rossa tagliata ad anelli
½ cetriolo sbucciato e tagliato a rondelle
2 gambi di sedano tagliati a fiammifero
2 carote spuntate, raschiate e tagliate a fiammifero
2 mele tagliate a fettine
200 g di tacchino o di prosciutto cotto tagliati a fette molto sottili
2 cucchiai di uvetta e di arachidi salate tostate e sbriciolate (a piacere)
sale e pepe



Insalata autunnale dello chef

Per il condimento

1 cucchiaino di mostarda di Digione

il succo di ½ lime

1,8 dl di yogurt magro

2 cucchiai di olio di oliva

1 cucchiaio di coriandolo fresco tritato

sale e pepe

Preparazione

Riunite l'insalata in un contenitore capiente. Preparate il condimento: amalgamate l'olio, l'aceto, il succo di limone, la mostarda e il miele fino ad ottenere un composto dalla consistenza omogenea e fate riposare.

Tagliate i fegatini di pollo in pezzi non troppo piccoli, eliminate l'eventuale residuo di fiele e il grasso in eccesso. Scaldate l'olio e il burro in una grande padella con il fondo spesso, unite i fegatini, il trito di erbe aromatiche, gli spicchi di aglio, sale e pepe e fate cuocere a fuoco medio per 5-8 minuti, finché i fegatini saranno rosolati da entrambi i lati in maniera uniforme, quindi scolateli e uniteli all'insalata.

Trasferite il condimento preparato nella padella, mescolate per amalgamarlo con il fondo di cottura e fate ritirare per circa 3 minuti. Versate la salsa ottenuta sull'insalata e i fegatini, mescolate con cura e servite.

Insalata calda di fegatini

Ingredienti

200 g di insalata mista
500 g di fegatini di pollo
1 cucchiaio di olio di oliva
15 g di burro
2 cucchiai di erbe aromatiche fresche tritate (prezzemolo, salvia, maggiorana e timo)
2 spicchi di aglio schiacciati
sale e pepe

Per il condimento

6 cucchiai di olio di oliva
1 cucchiaio di aceto
il succo di 1 limone
2 cucchiaini di mostarda di Digione
2 cucchiaini di miele chiaro

Insalate

Per **8 persone**

Preparazione

Preparate la marinata. Pestate o macinate 2 cucchiai di semi di mostarda fino a ridurli in polvere, quindi mescolatevi l'aceto, il miele, la melassa, lo zucchero di canna, l'olio di oliva, la mostarda, l'aglio e l'acqua bollente. Lavorate gli ingredienti con una frusta per ottenere un composto dalla consistenza cremosa e omogenea. Sistemate i petti di pollo su un piatto e copriteli con la marinata, tenendone da parte 4 cucchiai. Girate la carne per bagnare entrambi i lati e riponete in frigo per almeno 4 ore.

Togliete il pollo dalla marinata facendo attenzione che rimanga ben condito, disponetelo in una pirofila da forno e fatelo cuocere per 20-25 minuti a 210 °C.

Nel frattempo, trasferite la marinata rimasta in una casseruola e portate a ebollizione, lasciate sobbollire per 5 minuti, quiundi spegnete il fuoco. Togliete la carne dal forno e tenetela in caldo.

Preparate il condimento emulsionando l'olio, l'aceto, sale e pepe e 1 cucchiaio della marinata calda. Versate un po' di salsa sull'insalata e gli spinaci (senza esagerare) e mescolate; unite le cipolle e l'erba cipollina e mescolate di nuovo con cura.

Prima di servire, distribuite l'insalata sui piatti individuali, disponetevi i petti di pollo e irrorate con la marinata rimasta.

Ingredienti

300 g di insalata mista
lavata e asciugata
300 g di spinaci lavati e asciugati
1 mazzetto di cipolline novelle
tagliate ad anelli
1 mazzetto di erba cipollina
sminuzzata
8 filetti di petto di pollo
privati della pelle

Per la marinata

3 cucchiai di semi di mostarda
3 cucchiai di aceto di malto
2 cucchiai di miele
1 cucchiaio di melassa
1 cucchiaio di zucchero di canna
1,25 dl di olio di oliva
4 cucchiai di mostarda francese
2 spicchi di aglio tritati
1,25 dl di acqua bollente

Pollo in marinata di mostarda

Per il condimento

2 cucchiai di aceto

2 cucchiai di olio di oliva

sale e pepe

Per **4 persone**

Preparazione

Scaldate il forno a 190 °C. Insaporite l'anatra con un pizzico di sale e una spolverizzata di pepe. Scaldate l'olio di arachidi in una casseruola, unite i petti in modo che la pelle sia a contatto con il fondo e fateli cuocere a fuoco vivo finché saranno diventati scuri. Passate la casseruola in forno e proseguite la cottura per 7-10 minuti, senza girare la carne e togliendola prima che sia troppo cotta.

Scolate l'anatra e tenetela in caldo; filtrate il liquido di cottura eliminando il grasso. Unite il burro e, quando inizia a schiumare, aggiungete il timo e il miele. Portate a ebollizione, rimettete i petti di anatra nella casseruola, questa volta con la pelle rivolta verso l'alto, e fate cuocere per 1 minuto a fuoco basso

Emulsionate il succo di limone, l'olio di noce, sale, pepe e il fondo di cottura della carne e usatene una parte per condire l'insalata e la melagrana.

Distribuite l'insalata nei piatti individuali e guarniteli con i pomodori. Tagliate i petti di anatra e disponeteli sull'insalata, irrorate con la salsa al miele e decorate con le foglie di basilico.

Ingredienti

3 petti di anatra con la pelle
sale e pepe
1 cucchiaio di olio di arachidi
40 g di burro
le foglie di 1 rametto di timo
2 cucchiai di miele
1 cucchiaio di succo di limone
2 cucchiai di olio di noce
sale marino grigio fine e grani di pepe nero schiacciati
200 g di insalata mista lavata e asciugata
i semi e la polpa di 1 melagrana (a piacere)
6 pomodori ciliegini
foglie di basilico per guarnire

Anatra à la sauté con timo e miele

Per **6 persone**

Preparazione

Dividete i pomodori a metà nel senso della lunghezza, spolverizzateli con il basilico, la menta, lo zucchero, sale e pepe e fateli cuocere per 2 ore in forno preriscaldato a 160 °C.

Emulsionate in una ciotola gli ingredienti per il condimento fino ad ottenere un composto dalla consistenza omogenea. Coprite il pollo con 1,25 dl della marinata e lasciatelo macerare per 1-4 ore. Scaldate una padella dal fondo antiaderente e fate cuocere la carne a fuoco vivace 2-3 minuti per parte, poi trasferitela in un piatto e tenetela in caldo.

Pulite gli asparagi e lessateli, oppure fateli cuocere a vapore o al microonde, finché saranno diventati teneri, poi scolateli e passateli sotto l'acqua corrente. Dividete l'avocado a metà, eliminate la buccia e il nocciolo e tagliate la polpa a dadini. Affettate le cipolline e i funghi. Tagliate la polpa di mango a dadini.

Lavate gli spinaci, asciugateli e metteteli in un'insalatiera. Unite gli asparagi, le cipolline, i funghi e i pomodori grigliati divisi in quarti. Condite con l'emulsione rimasta e mescolate con cura. Distribuite l'insalata nei piatti individuali e aggiungete qualche dadino di avocado e di mango. Disponetevi il pollo, spolverizzate abbondantemente con le nocciole, le noci e i pistacchi e servite subito.

Ingredienti

6 pomodori Roma
10 foglie di basilico spezzettate
10 foglie di menta sminuzzate
sale e pepe
½ cucchiaino di zucchero
12 filetti di petto di pollo sottili
1 mazzo di asparagi
1 mazzetto di cipolline novelle
8 champignon
2 manghi
100 g di spinaci

Per il condimento

2 cucchiaini di miele
2 cucchiai di aceto balsamico
3 cucchiai di succo di pompelmo
2 cucchiai di salsa di soia
2 cucchiaini di mostarda di Digione
2 cucchiaini di zenzero grattugiato
2 spicchi di aglio tritati
1 cucchiaino di sambal oelek (pasta di chili)
2 cucchiai di succo di limone
2 cucchiai di olio di oliva (a piacere)
sale e pepe macinato al momento

Insalata estiva
di pollo, spinaci e mango

Per guarnire

1 avocado

2 manghi

60 g di nocciole tostate sminuzzate

60 g di noci del Brasile tostate sminuzzate

60 g di pistacchi tostati sminuzzati

Preparazione

Fate rassodare le uova per 10 minuti in acqua in ebollizione; raffreddatele sotto un getto di acqua corrente, sgusciatele e dividetele in quarti.

Alternate nei piatti individuali 4 foglie di cicoria e 4 di lattuga disponendole con la punta rivolta verso l'esterno in modo da formare una stella. Sistemate 1 spicchio di uovo sodo alla base di una foglia di lattuga, 1 filetto di acciuga alla base della foglia di lattuga successiva e ripetete l'operazione alternando uova sode e acciughe. Distribuite i capperi sull'insalata.

Disponete 2 filetti di acciuga su ogni pomodoro in modo da formare una croce e sistematelo al centro di ogni piatto. Servendovi di un pelaverdure, cospargete l'insalata con scaglie di parmigiano, poi condite con l'olio e il succo di limone. A piacere, salate e pepate e decorate con ciuffetti di prezzemolo.

Insalata di uova, acciughe e parmigiano

Ingredienti

2 uova
2 cespi di cicoria
2 cespi di lattuga sfogliati
8 filetti di acciuga sott'olio scolati e aperti a libro
1 cucchiaio di capperi sott'aceto scolati
2 pomodori ciliegini divisi a metà
50 g di parmigiano
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
il succo di ½ limone
sale e pepe
prezzemolo per guarnire

Insalate

Per **4 persone**

Preparazione

Grattugiate finemente un po' di buccia di pompelmo tenendone da parte 1 cucchiaino per il condimento. Tagliate la calotta superiore e quella inferiore dei pompelmi, sbucciateli a vivo seguendo la forma dei frutti e divideteli a spicchi eliminando le membrane bianche interne.

Preparate il condimento: riunite in una ciotola la maionese, l'aceto, il ketchup, la salsa worcester e, a piacere, il tabasco. Mescolate per amalgamare gli ingredienti, poi incorporatevi delicatamente la panna acida, il dragoncello, la buccia di pompelmo grattugiata, sale e pepe.

Disponete le foglie di lattuga sul fondo di quattro piatti individuali. Tenete da parte 4 code di gamberi per la decorazione finale e sgusciate le altre, lavatele e asciugatele. Mescolate le code di gamberi e gli spicchi di pompelmo e distribuiteli nei piatti. Condite con la salsa preparata, spolverizzate con la paprika, guarnite con le code di gambero tenute da parte e accompagnate con gli spicchi di limone.

Ingredienti

2 pompelmi rosa o rossi
2 cespi di lattuga tagliati a listarelle
450 g di code di gambero non sgusciate lessate (eventualmente scongelate)
paprika
spicchi di limone per accompagnare

Per il condimento

6 cucchiai di maionese
1 cucchiaio di aceto aromatico
2 cucchiai di ketchup
qualche goccia di tabasco (a piacere)
1-2 cucchiaini di salsa worcester
2 cucchiaini di dragoncello tritato
2 cucchiai di panna acida
sale e pepe

Cocktail di gamberi e pompelmo

Per **4 persone**

Preparazione

Preparate il condimento: mettete i pomodori in una ciotola e copriteli a filo con acqua in ebollizione. Lasciateli riposare per 30 secondi, poi spellateli, eliminate i semi e tagliate la polpa a dadini. Emulsionate l'olio e l'aceto, quindi incorporatevi la panna, il dragoncello, sale e pepe. Aggiungete lo zucchero e la salsa worcester e amalgamatevi la dadolata di pomodori e il cetriolo.

Mescolate la polpa di granchio e il finocchio e conditeli con 4 cucchiai della salsa preparata. Disponete le foglie di insalata su un piatto di portata e sistematevi il composto di granchio. Irrorate con la salsa rimasta, spolverizzate con l'erba cipollina, le barbe di finocchio tritate e la paprika o il pepe di Caienna.

Ingredienti

250 g di polpa di granchio

1 finocchio pulito e tagliato a fettine

(tritate le barbe per la decorazione)

80 g di insalata mista

1 cucchiaio di erba cipollina sminuzzata

paprika o pepe di Caienna

Insalata di granchio al pomodoro

Per il condimento

2 pomodori grandi

5 cucchiai di olio di oliva

1 cucchiaio di aceto di vino bianco

4 cucchiai di panna magra

1 cucchiaino di dragoncello tritato

sale e pepe

1 pizzico di zucchero

1 spruzzo di salsa worcester

1 pezzetto di cetriolo (circa 5 cm) tagliato a dadini

Preparazione

Tagliate il pesce a dadini di circa 1 cm di lato e conditelo con 2 dl di succo di lime (o di limone), metà del latte di cocco, sale e pepe. Mescolate e lasciate marinare per tutta la notte, oppure per almeno 4 ore. Scolate il pesce quando sarà diventato opaco.
Mescolate la dadolata di pesce marinato, i peperoni, il peperoncino e i pomodori. Versate il succo di lime (o di limone) e il latte di cocco rimasti e mescolate per fare insaporire. Servite freddo come antipasto, in coppe guarnite con le fette di lime (o di limone)

Ingredienti

1,5 kg di pesce bianco con carni sode
2,5 dl di succo di lime o di limone
3 dl di latte di cocco in lattina
sale e pepe
1 peperone rosso piccolo tagliato a dadini
1 peperone verde piccolo tagliato a dadini
1 peperoncino rosso piccolo tritato
1 pomodoro tagliato a dadini
spicchi di lime o di limone per guarnire

Kokoda delle Fiji

Per **4-6 persone**

Preparazione

Lessate il riso in abbondante acqua bollente leggermente salata, alla quale avrete aggiunto lo zafferano. A cottura ultimata, scolate il riso e fatelo raffreddare.

Emulsionate l'acqua, l'olio di oliva e il succo di limone con una forchetta fino ad ottenere un composto omogeneo.

Riunite in un'insalatiera tutti gli ingredienti, tranne la lattuga, 4-5 code di gambero, 6-7 olive e qualche listarella di peperone. Aggiungete il riso allo zafferano e mescolate per amalgamare, condite con l'emulsione preparata e mescolate ancora.

Disponete le foglie di lattuga su un piatto di portata e sistematevi l'insalata di riso, guarnite con le code di gambero, le olive e le listarelle di peperone tenute da parte e servite.

Insalata di gamberi spagnola

Ingredienti

450 g di riso long grain
7,5 dl di acqua
½ cucchiaino di zafferano in fili, stemperato in 2 cucchiaini di acqua calda; 4 cucchiai di olio di oliva
1 cucchiaio di succo di limone
la scorza grattugiata di ½ limone
150 g di olive nere snocciolate
500 g di code di gambero lessate
2 cucchiai di basilico o di prezzemolo tritato
3 peperoni rossi privati dei semi e delle coste bianche e tagliati a listarelle
3 pomodori privati della pelle e tagliati a dadini
foglie di lattuga per guarnire
sale e pepe

Preparazione

Rassodate le uova per 7 minuti in acqua bollente, aggiungete i fagiolini, proseguite la cottura per altri 3 minuti e scolateli. Passate le uova sotto un getto di acqua fredda, sgusciatele e tagliatele a spicchi.

Lavate i filetti di salmone, tamponateli con carta assorbente da cucina e metteteli in una padella dal bordo basso. Versate acqua fredda a filo, portate a leggera ebollizione, coprite e lasciate sobbollire per 5 minuti. Togliete dal fuoco e fate riposare per altri 5 minuti. Quando il pesce inizierà a sfaldarsi, scolatelo, eliminate la pelle e tagliatelo a pezzetti.

Preparate il condimento: riunite in una ciotola gli ingredienti ed emulsionateli servendovi di una forchetta. Versate due dita di olio in una padella, scaldatelo a fuoco vivace e friggetevi le patate per 5-6 minuti, finché saranno diventate dorate e croccanti; scolatele su carta assorbente da cucina e salatele. Mettete in un'insalatiera i fagiolini, le uova, i pezzetti di salmone, la cipolla e i pomodori; condite con l'emulsione e mescolate. Disponete le foglie di insalata su un piatto di portata, distribuitevi prima il composto di salmone, poi le patate, guarnite con il basilico e servite.

Ingredienti

3 uova; 3 filetti di salmone
75 g di fagiolini tagliati a pezzetti
olio di semi di girasole per friggere
225 g di patate novelle tagliate a fettine
1 cipolla rossa piccola tagliata ad anelli
125 g di pomodori ciliegini divisi a metà
120 g di insalata
foglie di basilico per guarnire

Per il condimento

4 cucchiai di olio di oliva
2 cucchiaini di aceto di vino rosso
2 cucchiaini di aceto balsamico
1 spicchio di aglio schiacciato
sale marino
pepe nero macinato al momento

Insalata calda di salmone

Per **4-5 persone**

Preparazione

Lavorate il macinato, il coriandolo, la salsa di pesce e la farina.

Ricavate dall'impasto tante polpettine e tenetele in frigo per 30 minuti.

Mettete i vermicelli di soia in una ciotola, copriteli a filo con acqua in ebollizione e lasciateli in ammollo per circa 30 minuti, finché saranno diventati morbidi, poi scolateli.

Preparate il condimento emulsionando tutti gli ingredienti.

Scaldate l'olio in una padella e friggete le polpettine di macinato, facendole dorare su entrambi i lati, quindi scolatele su carta assorbente da cucina.

Sistemate in un'insalatiera i vermicelli di soia, le polpettine e la carota, condite con l'emulsione, mescolate con cura e servite.

Ingredienti

500 g di polpa di maiale magra macinata

3 cucchiai di coriandolo tritato

2 cucchiaini di salsa di pesce

2 cucchiai di salsa chili dolce

1 cucchiaio di farina; 1 cucchiaio di olio

300 g di vermicelli di soia

1 carota spuntata, raschiata e tagliata a julienne

Per il condimento

1 mazzetto di coriandolo tritato

1 cucchiaio di zenzero grattugiato

1 cipolla rossa tagliata ad anelli

2 cucchiaini di zucchero di canna

1,25 dl di succo di lime

2 cucchiai di salsa di pesce

1 cucchiaio e ½ di olio di arachidi

1-2 peperoncini rossi a pezzetti

Polpette di maiale e vermicelli di soia

Per **8 persone**

Preparazione

Asportate la calotta superiore dei pomodori e, aiutandovi con un coltello affilato, estraete la polpa facendo attenzione a non intaccare la buccia, quindi tagliatela a dadini.

Scaldate l'olio di oliva e fatevi rosolare la cipolla e il porro. Quando saranno imbiondìti, unite il riso, la polpa di pomodoro, i pinoli, l'uvetta, il prezzemolo, la menta, sale e pepe e fate rosolare mescolando.

Farcite i pomodori con il composto di riso, chiudeteli con le calotte e sistemateli in una pirofila da forno. Mescolate l'aglio, il vino e il brodo e versate il composto sul fondo della pirofila. Infornate per 15 minuti a 180 °C.

Nel frattempo, pulite gli spinaci, lavateli abbondantemente e tamponateli con carta assorbente da cucina. Sfornate i pomodori, toglieteli dalla pirofila, eliminate l'aglio e condite gli spinaci con il fondo di cottura.

Distribuite gli spinaci ancora caldi sui piatti individuali, sistematevi i pomodori ripieni, bagnate con il condimento rimasto e servite.

Pomodori ripieni all'armena

Ingredienti

8 pomodori grandi
4 cucchiai di olio di oliva
1 cipolla grande tritata
1 porro pulito e tritato
200 g di riso bianco o integrale lessato o cotto a vapore
50 g di pinoli tostati
100 g di uvetta
50 g di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di menta sminuzzata
1 cucchiaino raso di sale marino
½ cucchiaino di pepe nero
2 spicchi di aglio pelati e schiacciati
1 dl di brodo vegetale
1 dl di vino bianco
500 g di spinaci

Insalate

Per **6-8 persone**

Preparazione

Lessate al dente le patate, scolatele e sbucciatele finché sono ancora calde. Tagliatele a fette, sistematele in una ciotola e unite la cipolla. Fate bollire il brodo insieme all'aceto e versatelo sulle patate.

Lasciate marinare le patate per circa 20 minuti, in modo che assorbano quasi tutto il liquido, poi scolate quello in eccesso.

Emulsionate l'olio e la mostarda e amalgamateli delicatamente alla patate.

A piacere, insaporite con sale e pepe e incorporate la panna acida. Guarnite l'insalata di patate con l'aneto, o altre erbe aromatiche a scelta, e servitela a temperatura ambiente.

Insalata di patate alla tedesca

Ingredienti

6 patate medie
2,5 dl di brodo di pollo
4 cucchiai di aceto di vino bianco
5 cucchiai di olio
1 cipolla tritata
2 cucchiaini di mostarda, sale e pepe bianco macinato al momento
1,25 dl di panna acida
aneto o altre erbe aromatiche per guarnire

Insalate

Per **4 persone**

Preparazione

Sistemate le linguine in una ciotola, copritele a filo con acqua tiepida e lasciatele ammorbidire per 5-10 minuti, quindi scolatele, passatele sotto l'acqua corrente fredda e mettetele in un'insalatiera.

Scaldate l'olio in una padella antiaderente, unite lo zenzero e i peperoncini e fateli rosolare per un paio di minuti a fuoco basso. Aggiungete i pezzetti di peperone, alzate la fiamma e fateli ammorbidire, poi unite le cipolline e proseguite la cottura per altri 2 minuti.

Trasferite il composto nell'insalatiera con le linguine, spolverizzate con il coriandolo e mescolate con cura.

Emulsionate il succo di limone, l'aceto di riso, la salsa di soia e il brodo e versate il condimento sulle linguine. Cospargete l'insalata con i semi di sesamo, lasciate raffreddare e servite.

Ingredienti

250 g di linguine di riso
1 cucchiaino di olio di oliva
2 cucchiaini di zenzero grattugiato
1-2 peperoncini rossi privati dei semi e tritati
1 peperone rosso privato dei semi e delle coste bianche e tagliato a pezzetti
½ mazzetto di coriandolo tritato
6 cipolline novelle tagliate ad anelli
il succo di 1 lime
1 cucchiaio di aceto di riso giapponese
1 cucchiaio di salsa di soia
2 cucchiai di brodo vegetale
3 cucchiai di semi di sesamo

Insalata giapponese di linguine di riso

Per **4-6 persone**

Preparazione

Tagliate il cavolo riccio a listarelle e mettetelo in un'insalatiera. Lavate i cavoli cinesi, affettateli nel senso della larghezza e aggiungeteli al cavolo riccio.

Lavate le cipolle e tagliatele ad anelli, lavate e tritate grossolanamente il coriandolo e mettete entrambi gli ingredienti nell'insalatiera.

Fate tostare le mandorle e i pinoli nel forno, oppure in una padella senza aggiungere condimenti, e lasciate raffreddare. Se usate il forno a microonde, distribuite le mandorle e i pinoli sulla placca e fate cuocere 2 minuti per parte a temperatura elevata, oppure finché avranno raggiunto la doratura desiderata, poi lasciate raffreddare.

Unite all'insalata di cavolo le mandorle, i pinoli e gli spaghetti e mescolate.

Preparate il condimento sbattendo con una frusta tutti gli ingredienti fino ad ottenere un'emulsione dalla consistenza densa e omogenea, versatela sull'insalata, mescolate con cura e servite subito.

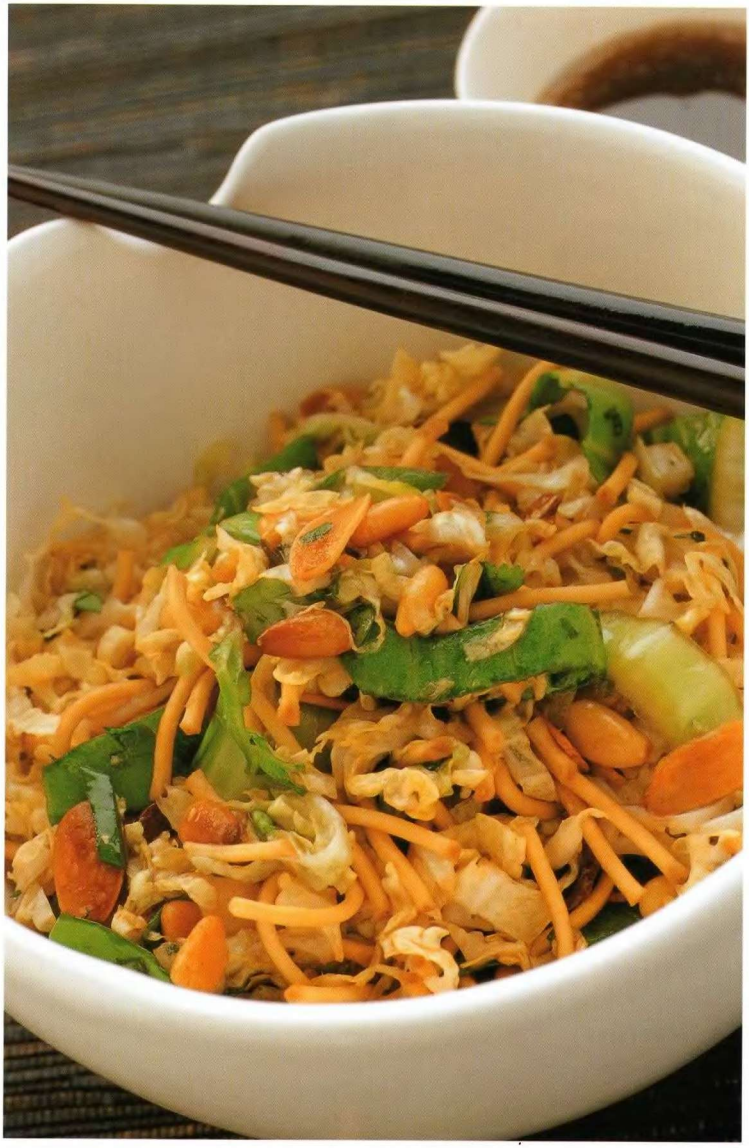
Insalata di cavolo e spaghetti cinesi

Ingredienti

½ cavolo riccio
4 cavoli cinesi piccoli (bok choy)
8 cipolline novelle
½ mazzetto di coriandolo
65 g di mandorle a lamelle
55 g di pinoli tostati
100 g di spaghetti cinesi fritti

Per il condimento

4 cucchiai di olio di arachidi
2 cucchiai di aceto balsamico
2 cucchiai di succo di lime o di limone
1 cucchiaio di zucchero di canna (a piacere)
1 cucchiaio di salsa di soia
sale e grani di pepe schiacciati



Per **4 persone**

Preparazione

Lessate le lenticchie per 30 minuti, o finché saranno diventate morbide.

Tagliate la calotta superiore e quella inferiore delle arance e sbucciatele al vivo servendovi di un coltello a punta e con la lama ben affilata. Lavorate sopra una ciotola per raccogliere il succo che uscirà durante l'operazione. Tagliate la polpa a spicchi eliminando la membrana bianca. Distribuite nelle scodelle individuali il crescione, i filetti di sgombro e gli spicchi di arancia.

Preparate il condimento: emulsionate la crema di rafano, l'olio di semi, sale e pepe e il succo d'arancia. Incorporate le lenticchie e versate il tutto sull'insalata, mescolate e servite.

Ingredienti

50 g di lenticchie

4 arance piccole

170 g di crescione

400 g di filetti di sgombro affumicato

tagliati a pezzi non troppo piccoli

Insalata di sgombro e lenticchie

Per il condimento

4 cucchiai di crema di rafano

4 cucchiai di olio di semi

sale e pepe

Per **4-6 persone**

Preparazione

Preparate il condimento: mettete tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore e frullate fino ad ottenere un composto dalla consistenza omogenea.

Scaldate l'olio a fuoco vivace in una casseruola con il fondo alto e fatevi friggere le tortillas a listarelle finché saranno croccanti e dorate in maniera uniforme, quindi scolatele su carta assorbente da cucina.

Mescolate in un'insalatiera il cavolo, la lattuga, il mango, la jicama, la cipolla, i peperoni, i semi di zucca e il coriandolo. Condite con l'emulsione preparata, sale e pepe e amalgamate. Unite le tortillas e servite.

Ingredienti

Per il condimento

1 mango sbucciato, privato
del nocciolo e tagliato a dadini
1,25 dl di succo di pompelmo
1,25 dl di succo di lime
1-2 peperoncini rossi piccoli
4 scalogni tritati
30 ml di olio di semi
1 spicchio di aglio

Per l'insalata

olio per friggere
4 tortillas di mais tagliate a listarelle
75 g di cavolo tagliato a listarelle
75 g di lattuga iceberg
tagliata a listarelle
1 mango sbucciato e tagliato a dadini
100 g di jicama sbucciata
e tagliata a dadini
1 cipolla rossa tritata

Insalata di tortillas alla messicana

75 g di semi di zucca tostati
½ mazzetto di coriandolo tritato
3 peperoni rossi spellati,
privati dei semi, abbrustoliti
e tagliati a listarelle
sale e pepe

Per **4 persone**

Preparazione

Lessate i fusilli in abbondante acqua in ebollizione, scolateli al dente e passateli sotto l'acqua fredda.

Fate sciogliere il burro in una casseruola, unite il succo di limone e la scorza grattugiata e amalgamate gli ingredienti. Aggiungete la panna, le erbe aromatiche, il pollo e i fusilli e lasciate insaporire mescolando delicatamente.

Sistemate il composto in un'insalatiera, spolverizzate con il parmigiano grattugiato e guarnite con gli steli di erba cipollina. Servite subito, accompagnando con un'insalata mista.

Insalata aromatica di fusilli e pollo

Ingredienti

350 g di fusilli; 60 g di burro
la scorza grattugiata di 1 limone
4 cucchiai di succo di limone
3 dl di panna magra
2 cucchiai di erba cipollina sminuzzata
1 cucchiaio di timo tritato
450 g di pollo cotto tagliato a pezzetti

Per guarnire

60 g di parmigiano grattugiato
steli di erba cipollina
insalata mista

Per **6 persone**

Preparazione

Mettete nel bicchiere del frullatore la cipolla, lo zenzero, il succo di limone, l'acqua, lo yogurt, le spezie e il sale e frullate fino a ottenere un composto dalla consistenza omogenea. Versate il composto sulle costolette di agnello, avendo cura di bagnarle su entrambi i lati. Lasciate marinare per 4-8 ore.

Preriscaldate il forno a 220 °C. Mescolate i semi di sesamo e di nigella e metteteli in un piatto. Scolate una alla volta le costolette dalla marinata eliminando il condimento in eccesso e passatele nel composto aromatico. Sistemate la carne in una pirofila antiaderente e infornate per circa 10 minuti, o fino a raggiungere il grado di cottura desiderato.

Nel frattempo preparate l'insalata. Lavate gli spinaci e l'insalata insieme alle cipolline. Emulsionate l'olio, l'aceto, sale e pepe, unite qualche goccia di olio di sesamo e amalgamate. Condite l'insalata e distribuitela nei piatti individuali, sistemate 2 costolette di agnello su ogni piatto e servite subito.

Ingredienti

1 cipolla grande tagliata a pezzetti
20 g di zenzero fresco grattugiato
il succo di 1 limone
1 cucchiaio di acqua
1,25 dl di yogurt bianco
2 cucchiaini di coriandolo tritato
2 cucchiaini di cumino macinato
½ cucchiaino di curcuma in polvere
1 pizzico di pepe di Caienna
1 cucchiaio di garam masala
1 pizzico di noce moscata
1 cucchiaino di sale
12 costolette di agnello
100 g di semi di sesamo
60 g di semi di nigella (in alternativa, aumentate la dose dei semi di sesamo)
250 g di spinaci
200 g di insalata mista
4 cipolline novelle ad anelli
40 ml di aceto di vino bianco
60 ml di olio di arachidi
qualche goccia di olio di sesamo tostato
sale e pepe

Tandoori di agnello al sesamo

Per **4 persone**

Preparazione

Preparate il condimento: emulsionate in una ciotola l'olio di oliva, il succo di lime, il succo di arancia, la salsa di soia, l'aceto, l'olio di sesamo, l'erba cipollina, lo zenzero, sale e pepe fino ad ottenere un composto dalla consistenza omogenea.

Scaldate un po' di olio in un wok o in una padella, aggiungete le cipolline, il peperoncino, i fagiolini e le pannocchiette e fate cuocere al dente per 3 minuti a fuoco vivace, mescolando. Trasferite le verdure in una ciotola e conditele con parte dell'emulsione preparata.

Mescolate i semi di sesamo e di nigella in un piatto piano, passatevi i tranci di tonno e insaporiteli con un pizzico di sale e pepe. Scaldate ancora un po' di olio nella padella che avete usato per le verdure e fate cuocere il tonno a fuoco vivace. Scolate i tranci, fateli raffreddare su un piatto, poi ricavate i filetti servendovi di un coltello appuntito.

Versate l'olio di semi in un wok, oppure in una padella, e quando sarà ben caldo fatevi dorare i wonton finché saranno croccanti, scolateli su carta assorbente da cucina e, a piacere, salate.

Mettete l'insalata nella ciotola con le verdure cotte, condite con l'emulsione rimasta, aggiungete sale e pepe e mescolate con cura. Distribuite il composto nei piatti individuali, disponetevi i filetti di tonno e ultimate con i wonton fritti.

Ingredienti

1-2 cucchiai di olio di arachidi
1 peperoncino rosso piccolo tritato
8 cipolline novelle tagliate ad anelli
100 g di pannocchiette di mais
150 g di fagiolini lavati e spuntati
4 cucchiai di semi di sesamo
4 cucchiai di semi di nigella (in alternativa, aumentate la dose dei semi di sesamo)
250 g di insalata mista
4 tranci di tonno da 150 g
sale e pepe
olio di semi per friggere
8 wonton tagliati a listarelle

Insalata di tonno e wonton

Per il condimento

1 dl di olio di oliva

60 ml di succo di lime

60 ml di succo di arancia

50 ml di salsa di soia

50 ml di aceto di riso

20 ml di olio di sesamo tostato

erba cipollina sminuzzata

1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato

sale e pepe

Per **4 persone**

Preparazione

Mettete il pollo in una ciotola, unite il sedano, le noci e mescolate. Eliminate il torsolo delle mele, tagliate la polpa a dadini e spruzzatele con il succo di limone perché non anneriscano; aggiungetele al pollo e mescolate con cura.

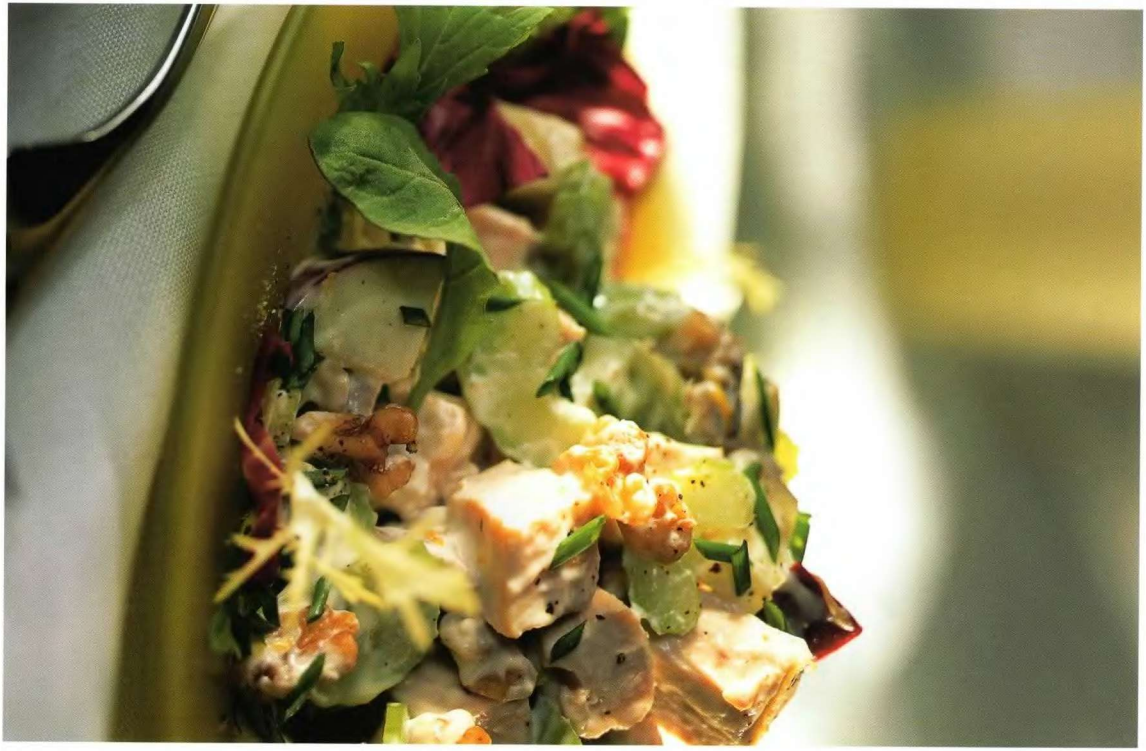
Preparate il condimento: amalgamate in una ciotola la maionese, lo yogurt, la scorza di limone grattugiata e il pepe. Versate la salsa sull'insalata di pollo, mescolate delicatamente, poi coprite e lasciate insaporire in frigo per almeno 1 ora.

Disponete le foglie di insalata su un piatto di portata, sistematevi il composto di pollo e guarnite con l'erba cipollina.

Insalata Waldorf con pollo

Ingredienti

175 g di petto di pollo cotto a dadini
4 gambi di sedano tagliato a rondelle
75 g di noci sminuzzate
1 mela rossa
1 mela verde
il succo di ½ limone
4 cucchiai di maionese light
4 cucchiai di yogurt bianco magro
1 cucchiaino raso di scorza di limone grattugiata
200 g di insalata mista; pepe nero
erba cipollina sminuzzata



Insalate

Per **4 persone**

Preparazione

Dividete il mango a metà ed eliminate il nocciolo servendovi di un coltellino a punta e con la lama affilata. Incidete la polpa dall'interno con un motivo a croce e fatela fuoriuscire dalla buccia con una leggera pressione, poi tagliatela a dadini. Metteteli in un'insalatiera, unite l'insalata mista, i fagiolini e le cipolline novelle e mescolate delicatamente.

Preparate il condimento: emulsionate in una ciotola l'olio extravergine di oliva, il succo di lime, il miele, il coriandolo e il pepe usando una forchetta.

Scaldate l'olio di sesamo in un wok, oppure in una padella, unite le listarelle di anatra e fatele soffriggere a fuoco vivace per 4-5 minuti finché saranno diventate morbide, quindi aggiungetele all'insalata. Irrorate con l'emulsione, mescolate e spolverizzate con il coriandolo.

Insalata calda di anatra e mango

Ingredienti

1 mango maturo
125 g di insalata mista (lollo, spinaci, rucola)
125 g di fagiolini tagliati a pezzetti
4 cipolline novelle tagliate ad anelli
2 cucchiaini di olio di sesamo
225 g di petto di anatra privato della pelle e tagliato a listarelle
3 cucchiai di olio extravergine di oliva
il succo di ½ lime
1 cucchiaino di miele chiaro
2 cucchiai di coriandolo tritato
pepe

Per **4 persone**

Preparazione

Mettete i fagioli in una ciotola, copriteli a filo con acqua calda e lasciateli in ammollo per tutta la notte. Scolateli, tuffateli in una pentola di acqua fredda, portate a ebollizione e fateli sobbollire per 1 ora finché saranno diventati morbidi, poi scolateli e tenete da parte 1-2 mestoli dell'acqua di cottura.

Scaldate l'olio di oliva in una casseruola, unite il peperoncino e gli spicchi di aglio e fateli soffriggere. Quando l'aglio sarà imbiondito, aggiungete il prosciutto e fatelo rosolare a fuoco medio per circa 2 minuti; versate nella casseruola i fagioli e fate cuocere per altri 3 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se il fondo di cottura dovesse restringersi troppo, allungatelo con l'acqua tenuta da parte.

Insaporite con un pizzico di sale e una spolverizzata di pepe e cospargete con le foglie di basilico spezzettate. Unite la rucola, mescolate delicatamente e servite l'insalata calda.

Ingredienti

500 g di fagioli di Lima secchi

2 cucchiai di olio di oliva

½ cucchiaino di peperoncino in polvere

3 spicchi di aglio tritati

100 g di prosciutto tagliato grossolanamente

sale e pepe macinato al momento

10 foglie di basilico spezzettate con le dita

60 g di rucola

Insalata calda di fagioli e prosciutto

Per **4 persone**

Preparazione

Preparate il condimento: emulsionate l'olio, l'aceto, il miele e la mostarda servendovi di una forchetta.

Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata. A cottura quasi ultimata, aggiungete i fagiolini e fateli ammorbidire per 2 minuti, facendo attenzione che la pasta rimanga al dente, poi scolate il tutto.

Sistemate la pasta e i fagiolini in un'insalatiera, unite le cipolline, il peperone, i pomodori e l'avocado e spolverizzate con il pepe. Condite con l'emulsione, mescolate con cura e guarnite con le foglie di basilico spezzettate.

Ingredienti

3 cucchiai di olio di oliva o di semi di girasole

1 cucchiaio di aceto di vino bianco

1 cucchiaio di miele chiaro

1 cucchiaino di mostarda di Digione

175 g di conchiglie

150 g di fagiolini fini tagliati a pezzetti

4 cipolline novelle tagliate ad anelli

1 peperone verde privato dei semi e delle coste bianche e tagliato a dadini

Insalata mediterranea di pasta

125 g di pomodori ciliegini tagliati a metà

1 avocado maturo sbucciato, privato

del nocciolo e tagliato a dadini

sale e pepe

foglie di basilico spezzettate con le dita

Per **6 persone**

Preparazione

Eliminate la calotta superiore dei peperoni e divideteli a metà, scartate i semi e le coste bianche interne e tagliate la polpa a listarelle.

Scaldate l'olio extravergine di oliva in una padella, unite le cipolle e il rosmarino e lasciate rosolare a fuoco vivace per 3 minuti. Aggiungete l'aglio e le listarelle di peperone e fate insaporire mescolando.

Proseguite la cottura a fuoco basso per circa 30 minuti, mescolando spesso. Quando i peperoni saranno diventati morbidi, versate l'aceto, alzate la fiamma e fatelo sfumare.

Insaporite con un pizzico di sale e una spolverizzata di pepe e servite caldo.

Ingredienti

6 peperoni rossi, verdi e gialli

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

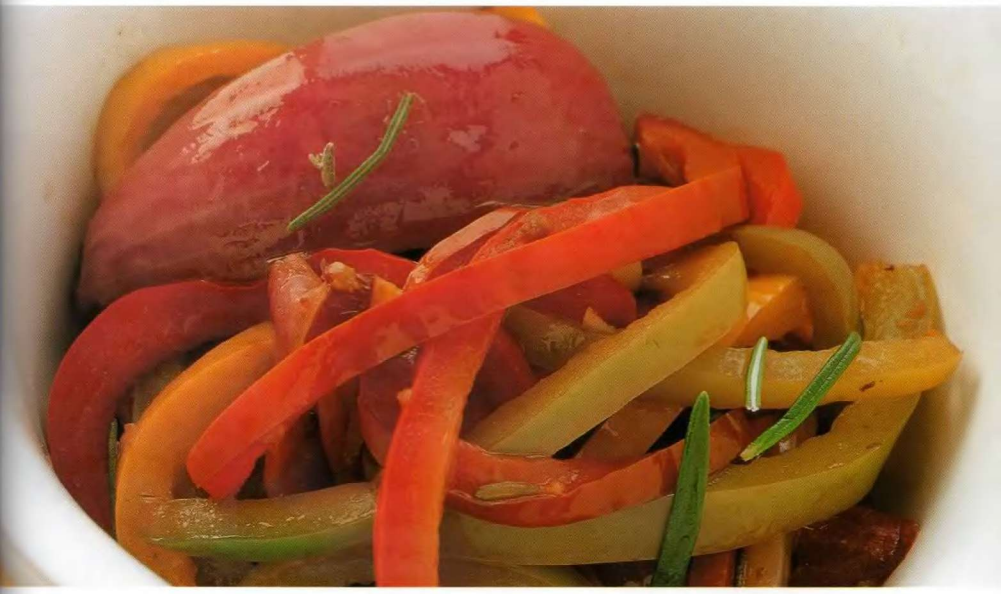
1 cipolla dolce tagliata a spicchi

3 cucchiai di aghi di rosmarino

3 spicchi di aglio tritati

1 cucchiaio di aceto balsamico

sale e pepe macinato al momento



Insalata di peperoni al rosmarino

Per **6-8 persone**

Preparazione

Scaldate il burro e l'olio di oliva in una padella, poi unite il pangrattato, il prezzemolo, il basilico e l'erba cipollina e fate dorare mescolando. A piacere, insaporite con sale e pepe.

Tagliate i pomodori a fette dello spessore di circa 1 cm e disponetele sulla placca del forno foderata con l'apposita carta. Aggiustate di sale e pepe e distribuite il composto di pangrattato sulle fette di pomodoro, premendolo delicatamente con le dita.

Fate cuocere per 10 minuti in forno preriscaldato a 180 °C, poi gratinate brevemente per rendere croccante il pangrattato.

Nel frattempo, condite l'insalata con un'emulsione di olio, aceto, sale e pepe. Sistematela in un piatto di portata e disponetevi i pomodori gratinati sovrapponendoli leggermente. Spolverizzate con pepe nero macinato al momento e servite.

Ingredienti

40 g di burro
2 cucchiai di olio di oliva
100 g di pangrattato
10 g di prezzemolo tritato
20 foglie di basilico spezzettate con le dita
½ mazzetto di erba cipollina sminuzzata
sale e grani di pepe schiacciati
6-8 pomodori grandi
200 g di insalata mista

Per il condimento

2 cucchiai di olio di oliva
1 cucchiaio di aceto balsamico
sale e pepe

Pomodori gratinati

Indice

Anatra à la sauté con timo e miele 48

Barbabietole all'aceto balsamico 14

Cocktail di gamberi e pompelmo 54

Funghi marinati su un letto di crescione 12

Insalata all'erba cipollina 22
Insalata aromatica di fusilli e pollo 78
Insalata autunnale dello chef 42
Insalata calabrese 30
Insalata calda di anatra e mango 86
Insalata calda di fagioli e prosciutto 88
Insalata calda di fegatini 44
Insalata calda di pollo marinato 38
Insalata calda di salmone 62
Insalata calda di verdure e prosciutto 32
Insalata di arance e barbabietole 8
Insalata di avocado, mango e papaia 6
Insalata di carote e noci 36
Insalata di cavolo e spaghetti cinesi 72
Insalata di gamberi spagnola 60
Insalata di granchio al pomodoro 56
Insalata di pasta orientale 18
Insalata di patate alla tedesca 68
Insalata di peperoni al rosmarino 92
Insalata di pere e crescione 34
Insalata di pollo e arance 40
Insalata di sgombro e lenticchie 74
Insalata di spaghetti di soia e broccoli 24
Insalata di spinaci 26
Insalata di tonno e wonton 82
Insalata di tortillas alla messicana 76
Insalata di uova, acciughe e parmigiano 52
Insalata estiva al lime e coriandolo 20
Insalata estiva di pollo spinaci e mango 50
Insalata giapponese di linguine di riso 70
Insalata mediorientale di fagiolini e carciofi 10
Insalata mediterranea di pasta 90
Insalata orientale allo zenzero 16
Insalata Waldorf con pollo 84

Kokoda delle Fiji 58

Panzanella toscana 28
Pollo in marinata di mostarda 46
Polpette di maiale e vermicelli di soia 64
Pomodori gratinati 94
Pomodori ripieni all'armena 66

Tandoori di agnello al sesamo 80

la cucina
INSALATE

Le insalate offrono mille possibilità creative: potete servirle come antipasto o contorno, oppure aggiungervi ogni genere di ingredienti stuzzicanti e trasformarle in un piatto unico.

Che ne dite di una fresca insalata di pere e crescione? Oppure di una preparazione orientale a base di bok choy, il cavolo cinese dalle foglie croccanti? Nella stagione giusta, basta un attimo per portare in tavola un'insalata autunnale dello chef o un piatto estivo aromatizzato con erba cipollina.

Liberate la creatività e stupirete i vostri ospiti con piatti sempre nuovi, colorati e gustosi.

€ 5,95
ISBN 88-7940-292-7
9 788879 402927

www.books.it